

Виртуальный мир: возможности и опасности

Цель занятия:

1. Профилактика навыков здорового образа жизни (профилактика зависимого поведения);
2. Просвещение учащихся о психологических проблемах компьютерной и интернет-зависимости.

Задачи занятия:

1. Формировать представления учащихся о проблемах компьютерной и интернет-зависимости;
2. Формировать навыки безопасного пребывания детей в интернет пространстве;
3. Развивать умение определять у себя признаки зависимости от виртуальной реальности;
4. Воспитывать ответственное отношение к своему психологическому здоровью.

План мероприятия:

1. Вступительная часть
 1. Организационный момент;
2. Упражнение «Добрые слова» (5 минут);
3. Постановка проблемы (Просмотр социального ролика «Виртуальный плен») (5 минут).
2. Основная часть
 1. Информационное сообщение «Человек в виртуальной реальности: психологические проблемы (10 минут);
 2. Упражнение в группах «Почему?», установить причины ухода подростков в виртуальный мир. Выступление каждой группы, выделение причин, подведение итогов, занесение главных на общую доску (10 минут);
 3. Анкетирование «Признаки интернет-зависимости» (5 минут);
4. Заключительная часть
 - 41 Рефлексия, подведение итогов. (5 минут);

Ход мероприятия:

1. **Вступительная часть**
 - 1.1. Организационный момент. Занятие проводится в кругу. *Дорогие ребята, сегодня мы проведем с вами необычное занятие. Все вы выступите в роли экспертов в одной из самых массовых проблем нашего века.*
 - 1.2. Упражнение «Добрые слова». *Положительный настрой*
 - 1.3. Постановка проблемы (Просмотр социального ролика «Виртуальный плен»).

А как вы понимаете слово жизнь?

(Жизнь – это существование на земле от рождения до смерти) ДАЛЬ

- А что в вашем понимании реальная жизнь?

(Реальная жизнь – личная жизнь каждого человека (чтение, музыка, учеба, общение, друзья, каникулы, увлечения, спорт, взаимоотношения, семья и т.д.)

- Что такое виртуальность?

(Виртуальность- это вымышленный, воображаемый объект или субъект, отношение или действие, которое не присутствует данный момент в реальной жизни, а созданный человеческим воображением, другими словами это фантазия и вымысел)

- Ребята, что значит в вашем понимании виртуальная жизнь?

(Виртуальная жизнь – искусственная реальность, созданный техническими средствами мир, передаваемый человеку)

- Что помогает человеку создать искусственную реальность?

(Компьютер, Интернет. Сотовые телефоны. Планшеты)

Наверное, нет такого человека на земле, который не знает о компьютере, компьютерных играх, социальных сетях, форумах. Но в последнее время виртуальный мир стал заменять нам реальный. Вы согласны? (ответы детей)

Что дают нам эти самые игры, интернет площадки, социальные сети помимо затраченного времени и полученного морального удовольствия? Есть ли у вас друзья, которые целыми сутками пропадают в виртуальном пространстве, которые увлекаются играми и интернетом до такой степени, что забывают о пище и остальном мире? (ответы детей)

Так что это - простое хобби или... зависимость от компьютера?!

2. Основная часть

2.1. Информационное сообщение «Человек в виртуальной реальности: психологические проблемы» (в сопровождении презентации). У всех семей дома есть компьютеры, практически у каждого человека есть смартфон, планшет, ноутбук. В среднем мы проводим перед экранами гаджетов 2-4 часа в день.

О термине. Следует сказать, что термин «компьютерная зависимость» довольно молод, появился он примерно в 1990 году, когда активно начала развиваться компьютерная промышленность. Определяет термин то состояние человека, при котором он просто не может прожить без компьютера или смартфона, проводя перед их монитором все свое свободное время. Однако с той поры сама зависимость несколько трансформировалась и приобрела новые элементы и формы, став проблемой не единиц, а многих людей разного возраста.

Причины. Интересной может показаться информация о том, почему может возникать компьютерная зависимость у подростков. Так, в первую очередь, это обычный недостаток внимания со стороны родителей и сверстников, которое ребенок компенсирует при помощи такого вот друга. Сейчас, в то время, когда очень популярными являются различные социальные сети, эта проблема стала еще более актуальной: там ребенок создает себе новый образ, обзаводится с друзьями и живет не реальной, а виртуальной жизнью. В таком случае говорят не об игромании, а об интернет-зависимости ребенка. Что еще может погнать подростка в иной мир? Неуверенность в себе, в своих силах, возможно также недовольство своей внешностью (особенно если есть какие-то отклонения). Часто дети «подсаживаются» на компьютер, чтобы не отличаться от сверстников (тут чаще всего речь идет об игровой зависимости, однако с развитием социальных сетей эта тенденция изменяется). Занимать все свободное время компьютером ребенок может, если у него нет увлечений или хобби, а свободное время нужно куда-то пристроить. Ну и, конечно же, способствует развитию различных зависимостей манера общения в семье, воспитание. Если ребенку можно в сутки находиться за компьютером не более двух часов (а так и должно быть), то у него просто не получится стать интернет-зависимым.

Главные опасности. Важно сказать и о том, что компьютерная зависимость у подростков – дело опасное, которое может повлечь за собой тяжелые последствия. В первую очередь, находясь в виртуальном мире, человек практически никогда адекватно не контролирует время реальное, часто опаздывает. Ребенок может постоянно прогуливать школу, пропускать занятия. Огромную проблему составляет тот уровень агрессии, который может возникать в процессе компьютерной игры. Если у подростка что-то не удастся, возникает буря эмоций, постепенно дестабилизируется и расшатывается психика. Это же дитя переносит и в мир реальный, общаясь таким образом со своим ближайшим окружением: родителями и друзьями. Повлиять на будущее может и то, что в компьютерной игре рано или поздно подростку все всегда удастся, если не с первого раза, то с n -ного точно. Ребенок может решить, что и в реальной жизни все так просто получается. А это чревато последствиями и сильным разочарованием во взрослой реальной жизни. Также компьютерная зависимость у подростков влияет и на состояние организма. Так, точно нарушается зрение, может быть авитаминоз и иные проблемы, связанные с неправильным питанием (подросток с компьютерной зависимостью чаще всего нормально не питается, живя одними только перекусами). Обычно зависимый ребенок не следит за своим внешним видом, не соблюдает правил личной гигиены.

2. Упражнение в группах «Почему?». Сейчас мы разделимся на Группы.

Ваша задача установить причины ухода подростков в виртуальный мир, записать их на своих листочках, а потом выступить перед классом.

Выступление каждой группы, выделение причин, подведение итогов, занесение главных на общую доску.

3. Анкетирование «Признаки интернет-зависимости». Ребята, а сейчас мы с вами проведем мини-анкетирование, оно является анонимным, но вы сразу увидите свои результаты, и сможете проанализировать, грозит ли вам опасность утонуть в виртуальном плену (анкета – приложение 1). Просмотрите на результаты, обнаружил ли кто-то у себя признаки интернет-зависимости? Кто хочет поделиться результатами? (ответы детей)

4. Упражнение в группах «Клуб помощи зависимым».

Итак, мы с вами узнали что такое интернет-зависимость, установили ее причины в среде подростков. Раздать памятки и обсудить.

3. Заключительная часть

3.1 Рефлексия, подведение итогов.

- За время работы узнали ли вы для себя что-то новое?

- Сравните свои ощущения и чувства в начале занятия и сейчас.

Происходит обсуждение — подводятся итоги.

Приложение 1.

Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости (Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Бояьбот)

1. Как часто Вы ощущаете оживление, удовольствие, удовлетворение или облегчение, находясь за компьютером (в сети)?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

2. Как часто Вы предвкушаете пребывание за компьютером (в сети), думая и размышляя о том, как окажетесь за компьютером, откроете определенный сайт, найдете определённую информацию, заведете новые знакомства?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

3. Как часто Вам необходимо всё больше времени проводить за компьютером (в сети) или тратить все больше денег для того, чтобы получить те же ощущения?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

4. Как часто Вам удаётся самостоятельно прекратить работу за компьютером (в сети)?

(4)- никогда (3)- редко (2)- часто (1)- очень часто

5. Как часто Вы чувствуете нервозность, снижение настроения, раздражительность или пустоту вне компьютера (вне сети)?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

6. Как часто Вы ощущаете потребность вернуться за компьютер (в сеть) для улучшения настроения или ухода от жизненных проблем?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

7. Как часто Вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебой из-за частой работы за компьютером (пребывания в сети)?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

8. Как часто Вам приходится лгать, скрывать от родителей или преподавателей количество времени, проводимого за компьютером (в сети)?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

9. Как часто существует актуализация или угроза потери дружеских и/или семейных отношений, изменений финансовой стабильности, успехов в учёбе в связи с частой работой за компьютером (пребыванием в сети)?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

10. Как часто Вы отмечаете физические симптомы, такие как: онемение и боли в кисти руки, боли в спине, сухость в глазах, головные боли; пренебрежение личной гигиеной,

употребление пищи около компьютера?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

11. Как часто Вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна в связи с частой работой за компьютером (в сети)?

Оценка результатов

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

До 15 баллов — 0 % риска развития компьютерной зависимости;

16-22 балла — стадия увлеченности;

23-37баллов — риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем);

более 38 баллов — наличие компьютерной зависимости!

Анкета

1. Часто ли Вы замечаете, что проводите он-лайн больше времени, чем намеревались?
2. Часто ли Вы пренебрегаете домашними делами, чтобы провести больше времени в сети?
3. Часто ли Вы заводите новые знакомства с пользователями Интернет, находясь он-лайн?
4. Часто ли Вы проверяете электронную почту, раньше чем сделать что-то другое, более необходимое?
5. Часто ли страдают Ваши успехи в учёбе, так как Вы слишком много времени проводите в сети?
6. Часто ли Вы занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда Вас спрашивают, чем Вы занимаетесь в сети?
7. Часто ли Вы ощущаете, что жизнь без Интернета скучна, пуста и безрадостна?
8. Часто ли Вы ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь Вас от пребывания в сети?
9. Часто ли Вы пренебрегаете сном, засиживаясь в Интернете допоздна?
10. Часто ли Вы выбираете провести время в Интернете, вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями?
11. Часто ли Вы испытываете депрессию, подавленность или нервозность, если не имеете возможности выйти в сеть?
12. У Вас больше виртуальных друзей, чем реальных?

На каждый вопрос нужно ответить «да» или «нет», за каждый ответ «да» ставится один балл, за ответ «нет» - ноль баллов. Подсчитайте баллы и напишите крупно на своем листе их количество.

Посмотрите на полученный результат.

Если вы набрали от 0 до 4 баллов- вам пока ничего не угрожает, сеть один из способов времяпровождения.

От 5 – до 8 баллов – у вас практически сформировалась зависимость от виртуального общения, но еще не поздно остановиться.

Более 8 баллов - Виртуальное общение полностью заменило вам реальность .

– Что же выбираете вы: жизнь реальную ли виртуальную? Поднимите смайлик выбранного цвета : зеленый - реальный. синий - виртуальный

И помните, Интернет может быть прекрасным и полезным средством для обучения, отдыха или общения с друзьями. Но – как и реальный мир – Сеть тоже может быть опасна!

Приучайтесь не «проводить время» в Интернете, а активно пользоваться полезными возможностями сети

Я думаю, что у каждого из вас сегодня появился повод для размышления, тем не менее, выбор за вами. Все хорошо в меру. Всего доброго, спасибо за внимание.

7. Рефлексия Что вы поняли из нашего классного часа? Выразите свою мысль начиная с фразы

Я ПОСТАРАЮСЬ.....

соблюдать правила безопасного поведения в Интернете.

Спасибо за плодотворную работу, надеюсь, что и вы испытали от нашего общения удовольствие и пользу.

Памятка по безопасному поведению в Интернете

Для того чтобы обезопасить себя, свою семью, своих родителей от опасностей Интернета и причинения возможного ущерба, вы должны предпринимать следующие меры предосторожности при работе в Интернете:

1. Когда ты регистрируешься на сайтах, старайся не указывать персональную информацию в Интернете.

Персональная информация — это номер вашего мобильного телефона, адрес электронной почты, домашний адрес и фотографии вас, вашей семьи или друзей.

2. Используй веб - камеру только при общении с друзьями. Проследи, чтобы посторонние люди не имели возможности видеть ваш разговор, так как он может быть записан.

3. Ты должен знать, что если ты публикуешь фото или видео в Интернете - каждый может посмотреть их.

4. Нежелательные письма от незнакомых людей называются «Спам». Если ты получил такое письмо, не отвечай на него. Если ты ответишь на подобное письмо, отправитель будет знать, что ты пользуешься своим электронным почтовым ящиком, и будет продолжать посылать тебе спам.

5. Если тебе пришло сообщение с незнакомого адреса, его лучше не открывать. Вы не можете знать, что на самом деле содержат эти файлы. В них могут быть вирусы или фото/видео с «агрессивным» содержанием.

6. Не добавляй незнакомых людей в свой контакт.

7. Если тебе приходят письма с неприятным и оскорбляющим тебя содержанием, если кто-то ведет себя в твоём отношении неподобающим образом, сообщи об этом взрослым.

8. Если рядом с тобой нет взрослых, не встречайся в реальной жизни с людьми, с которыми ты познакомился в Интернете. Если твой виртуальный друг действительно тот, за кого он себя выдает, он нормально отнесется к твоей заботе о собственной безопасности!

9. Никогда не поздно рассказать взрослым, если тебя кто-то обидел или расстроил

